



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No: skrps/mpi/ftk/Uin.074/20

**KEJENUHAN BELAJAR DALAM PERSPEKTIF  
TEORI KONSELING *RATIONAL EMOTIVE*  
*BEHAVIOUR THERAPHY***

**Skripsi**

**diajukan untuk memperoleh gelar**

**Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**



**OLEH**

**SITI ROHIMAH**

**NIM 11613203120**

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UIN SUSKA RIAU**

**PEKANBARU**

**1441 H./2020 M.**



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PERSETUJUAN**

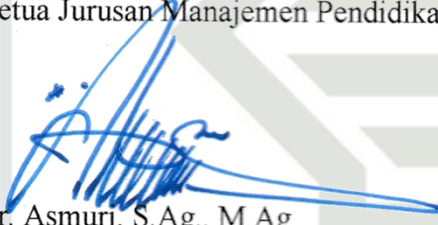
Skripsi dengan judul *Kejenuhan Belajar dalam Perspektif Teori Koseling Rational Emotive Behaviour Therapy*, yang ditulis oleh Siti Rohimah NIM. 1613203120 dapat diterima dan disetujui untuk diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

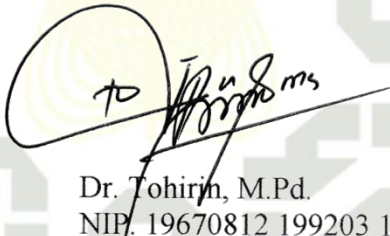
Pekanbaru, 02 Dzulhijjah 1441 H.  
23 Juli 2020 M.

Menyetujui,

Ketua Jurusan Manajemen Pendidikan Islam

Pembimbing

  
Dr. Asmuri, S.Ag., M.Ag.  
NIP. 19750805 200312 1 002

  
Dr. Tohirin, M.Pd.  
NIP. 19670812 199203 1 001

UIN SUSKA RIAU



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul *Kejenuhan Belajar dalam Perspektif Teori Koseling Rational Emotive Behaviour Therapy*, yang ditulis oleh Siti Rohimah NIM. 11613203120, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tanggal 17 Dzulhijjah 1441 H./07 Agustus 2020 M. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Kosentrasi Bimbingan Konseling.

Pekanbaru, 17 Dzulhijjah 1441 H.  
07 Agustus 2020 M.

Mengesahkan  
Sidang Munaqasyah

Penguji I

Dr. Amira Diniaty, M.Pd., Kons.

Penguji II

Roswati, M.Pd.

Penguji III

Dra. Riswani, M.Ed.

Penguji IV

Raja Rahima MRA, S.Pd.I., M.Pd., Kons.

Dekan  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. H. Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag.  
NIP. 19740704 199803 1 001



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirrabil'alamin, puji dan syukur senantiasa tercurahkan kepada cinta sejati seluruh makhluk, Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah melimpahkan nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam santiasa tercurahkan kepada Rasulullah Shalallahu'Alaihi Wassalam yang telah sukses dalam menyebarkan dakwah dengan berlandaskan al-Quran dan as-Sunnah. Semoga kita istiqomah dan berpegang teguh terhadap keduanya hingga akhir hayat, serta semoga kita mendapat syafa'atnya diakhirat kelak.

Dengan izin rahmat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Upaya Mengurangi Kejenuhan Belajar dalam Perspektif Teori Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*". Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Manajemen Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan, dukungan, bimbingan dan petunjuk dari orangtua dan keluarga, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada yang teristimewa dan tersayang untuk kedua orang tua yaitu Ayahanda Syamsudin (Alm) dan Ibunda Satri. Semoga selalu diberikan kesehatan dan selalu dalam lindungan-Nya, Aamiin. Kakak dan Abang-abang yang selalu mendoakan dan memberi motivasi Fatmawati, Nur Ali, Nur Hadi, Syaifuloh, Supianto, Khairunnisa dan tak lupa Adikku-adiku yang kusayangi Muhammad Anang Prayogi, Sarastia Cahya Saputri, Afifa Tusa'adah, Muhammad Umar Ali, dan Hilya Khalisa Sabhi, semoga senantiasa dalam lindungan Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Teruntuk semua keluarga besar penulis di Desa Sri Gading, Kec. Lubuk Dalam Kabupaten Siak, terimakasih atas motivasi dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selain dari dukungan keluarga, penulis juga mendapat banyak bantuan, dorongan, bimbingan dan petunjuk serta dukungan dari beberapa pihak secara moral maupun material baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

Prof. Dr. KH. Akhmad Mujahidin, S.Ag., M.Ag, selaku Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Dr. Drs. H. Sufyan A. Jamrah, M.S, selaku Wakil Rektor I, Dr. H. Kusnadi, M.Pd, selaku Wakil Rektor II, dan Drs. H. Promadi, M.A., Ph.D., selaku Wakil Rektor III UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Dr. H. Muhammad Syaifuddin., S.Ag., M.Ag, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Dr. Drs. Alimuddin, M.Ag, selaku Wakil Dekan I, Dr. Dra. Rohani, M.Pd., selaku Wakil Dekan II dan Dr. Drs. Nursalim, M.Pd., selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

3. Dr. Asmuri, S.Ag., M.Ag, selaku ketua Jurusan Manajemen Pendidikan Islam dan Dr. Nasrul Hs, S.Pd.I., MA, selaku sekretaris Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

4. Dr. Tohirin, M.Pd, selaku pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bantuan, arahan, bimbingan serta motivasi yang bermanfaat bagi penulis dari awal hingga selesainya penulisan skripsi ini.

Dr. H. Muhammad Syaifuddin., S.Ag., M.Ag., selaku Penasehat Akademik (PA) penulis yang telah membimbing penulis selama belajar di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Bapak dan Ibu dosen serta seluruh civitas akademik yang telah mendidik dan membantu penulis dalam menyelesaikan studi pada Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Bapak dan Ibu Guru di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Pekanbaru, Ibu Dr. Zismal Tetty Mayelva., Ibu Hasnawati, S.Pd.I., Bapak Anto, S.Pd.I., Bapak Adzro'i, S.Pd., M.Pd yang telah mendoakan dan memberi dukungan, serta para siswa yang memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keluarga besar BK angkatan 2016 terkhusus untuk BK B yang telah bersama-sama menghabiskan waktu selama tiga tahun untuk belajar di kelas dengan suka dan duka, dan saling memberikan semangat, serta telah menjadi keluarga besar bagi penulis.

Kepada teman-teman KKN (Kuliah Kerja Nyata) dan PPL (Progam Pengalaman Lapangan) seperjuangan yang telah menjadi keluarga bagi penulis.

Keluarga kos Uncu Kak Randa, Kak Mela, Kak Nova, Rika, Vell, Ami, Cintya, dan Restu yang telah menjadi keluarga dan yag telah memdoakan serta memberi dukungan selama kuliah.

Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan do'a, bantuan, dan dukungan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Demikian penghargaan yang telah penulis berikan kepada pihak-pihak yang terlibat dalam proses menyelesaikan studi. Semoga skripsi ini bisa menjadi motivasi bagi teman dan keluarga penulis dalam menempuh pendidikan.

Pekanbaru, 23 Juli 2020  
Penulis

Siti Rohimah  
11613203120

UIN SUSKA RIAU



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

**Siti Rohimah, (2020): Kejenuhan Belajar dalam Perspektif Teori Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy***

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kejenuhan belajar dalam perspektif konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif (*Library Research*) atau kajian pustaka. Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer dan sumber data sekunder yang mendukung dengan penelitian. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan analisis deskriptif dari literatur yang berkaitan dengan masalah penelitian, dan analisis induktif-deduktif. Hasil penelitian dapat peneliti simpulkan bahwa kejenuhan belajar yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional dan kelelahan mental. Faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor internal dan eksternal. Teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah perubahan cara berfikir yang irasional menjadi rasional. Perspektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap kejenuhan belajar menurunkan kejenuhan dengan cara berfikir yang rasional.

**Kata Kunci: Kejenuhan Belajar, *Rational Emotive Behaviour Therapy***





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

**Siti Rohimah, (2020): Decreasing Student Learning Saturation in Counseling Theoretical Perspective of Rational Emotive Behavior Therapy**

This research aimed at knowing decreasing student learning saturation in counseling perspective of Rational Emotive Behavior Therapy. Qualitative approach (Library Research) was used in this research. The primary and secondary data sources supporting this research were used here. The techniques of collecting the data were using descriptive analysis of the literature related to the research problems, and inductive-deductive analysis. Based on the research findings, it could be concluded that learning saturation was a condition of physical, emotional, and mental fatigue. The influencing factors were internal and external. The counseling theory of Rational Emotive Behavior Therapy was a change in irrational thoughts to be rational. The counseling theoretical perspective of Rational Emotive Behavior Therapy on learning saturation decreased saturation with rational thoughts.

**Keywords:** *Learning Saturation, Rational Emotive Behavior Therapy*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ملخص

سبتي رحيمة، (٢٠٢٠): للحد من ملل التعلم في منظور نظرية الاستشارة العلاجية السلوكية العقلانية

هذا البحث يهدف إلى معرفة جهود مبذولة للحد من ملل التعلم في منظور نظرية الاستشارة العلاجية السلوكية العقلانية. المدخل المستخدم فيه مدخل كيني ودرامه مكتبية. ومصادر البيانات هي مصادر أساسية ومصادر ثانوية. وأسلوب تحليل البيانات باستخدام تحليل وصفي والمراجع المتعلقة بمشكلات البحث وتحليل استقرائي. ومن نتائج البحث استنتجت الباحثة بأن ملل التعلم جاء من الإرهاق الجسدي والتعب العاطفي والعقلي. وأما العوامل المؤثرة فيه فالعوامل الداخلية والخارجية. نظرية الاستشارة العلاجية السلوكية العقلانية هي تغيير في التفكير غير العقلاني ليكون عقلانيا. ومنظور نظرية الاستشارة العلاجية السلوكية العقلانية لملل التعلم يقلل الملل مع التفكير العقلاني.

الكلمات الأساسية: ملل التعلم، نظرية الاستشارة العلاجية السلوكية العقلانية.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

PERSetujuan .....	i
PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
ABSTRAK .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Alasan Memilih Judul .....	6
C. Penegasan Istilah .....	6
D. Identifikasi Masalah .....	7
E. Batasan Masalah .....	7
F. Rumusan Masalah .....	8
G. Tujuan Penelitian .....	8
H. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Kerangka Teori .....	11
B. Penelitian Relevan .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan .....	34
B. Sumber Data .....	34
C. Teknik Pengumpulan Data .....	35
D. Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Kejenuhan Belajar dalam Perspektif Teori Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	38
B. Faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar dalam Perspektif Teori Konseling <i>Rational Emotive Behaviour</i> <i>Therapy</i> .....	49
C. Proses Teori Konseling <i>Rational Emotive Behaviour</i> <i>Therapy</i> terhadap Kejenuhan Belajar .....	51
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>BIOGRAFI PENULIS</b>	





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat Keterangan Pembimbing dan Perpanjang SK Pembimbing
- Lampiran 2** Pengesahan Perbaikan Ujian Proposal
- Lampiran 3** Blanko Kegiatan Bimbingan
- Lampiran 4** Surat izin Pra Riset
- Lampiran 5** Surat Balasan Pra Riset
- Lampiran 6** Surat Izin Melakukan Riset
- Lampiran 7** Surat Rekomendasi Pelaksanaan dari Gubernur
- Lampiran 8** Surat Izin Riset dari Kesatuan Badan Politik



UIN SUSKA RIAU

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I

### PENDAULUAN

#### A Latar Belakang

Pada umumnya kegiatan pembelajaran dilakukan di dalam kelas, yang mana pendidik dan peserta didik berinteraksi secara langsung. Akan tetapi sejak terjadinya pandemi Covid-19 kegiatan pembelajaran dilakukan dirumah secara daring (*online*).<sup>1</sup> Kondisi Covid-19 merupakan suatu musibah yang sangat menyedihkan diberbagai negara-negara termasuk negara indonesia. Semua aktivitas kehidupan menjadi berubah dan kegiatan di luar ruangan dibatasi seperti beribadah, bekerja, sekolah dan lain sebagainya. Semua manusia merasakan dampak dari adanya wabah Covid-19 salah satunya para peserta didik. Berubahnya sistem pendidikan, yang mana proses pembelajaran harus dilakukan di rumah secara daring atau online.<sup>2</sup>

Pada tanggal 2 Maret 2020 kasus pertama Covid-19 terdeteksi di Indonesia. UNICEF mengatakan pada tanggal 28 Mei sekitar 12.776 kasus dan 939 kematian telah dilaporkan terjadi di 34 provinsi di Indonesia. Adanya kondisi Covid-19 yang sedang terjadi menteri Nadiem Anwar Makaram menerbitkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa

---

<sup>1</sup>Ruci Pawicara dan Maharani Conilie, *Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenjuran Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19*, Jurnal Pendidikan Biologi, Institut Agama Islam Negeri Jember, Vol. 1. No. 1, Januari-Juni 2020. hlm.

<sup>2</sup>Wahyu Aji Fatma Dewi, *Dampak Covid-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar*, Jurnal Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana, Vol. 2 No. April 2020. hlm. 57

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Darurat *Coronavirus Disease* (COVID-19) maka kegiatan belajar dilakukan secara daring (*online*) dalam rangka pencegahan penyebaran *coronavirus disease* (COVID-19).<sup>3</sup>

Pembelajaran daring yang dilakukan terlalu monoton, intonasi yang kurang bervariasi, sulitnya memahami materi pelajaran dikarenakan penyampaian materi yang tidak efektif dan peserta didik tidak dapat berinteraksi secara langsung baik dengan guru dan teman sebayanya. Hal ini menimbulkan rasa kesepian akibatnya peserta didik merasa jenuh dan bosan untuk belajar.<sup>4</sup>

Kejenuhan salah satu fenomena yang sering dialami oleh semua manusia tidak terkecuali pada peserta didik, bahkan tidak sedikit peserta didik yang mengalami kejenuhan dalam belajarnya. Menurut Hakim dalam Fatmawati menyatakan kejenuhan belajar ialah terganggunya kondisi mental seseorang yang menimbulkan rasa bosan dan lelah sehingga seseorang menjadi malas, lesu, dan tidak bersemangat untuk belajar.<sup>5</sup>

Sedangkan Hidayat menyatakan bahwa kejenuhan belajar terjadi dikarenakan banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi oleh peserta didik seperti harus menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru secara terus menerus, kegiatan seperti ini dilakukan setiap hari oleh peserta didik sehingga peserta didik mengalami kejenuhan. Seseorang yang mengalami kejenuhan ditandai dengan individu yang cepat marah, mudah tersinggung, dan bahkan mudah frustrasi.<sup>6</sup>

<sup>3</sup> *Ibid.* hlm. 58

<sup>4</sup> Ruci Pawicara dan Maharani Conilie. *Loc. Cit.*

<sup>5</sup> Fatmawati, *Hubungan antara Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik*. Ejournal Psikologi Fisip Unmul. Ac.Id, Universitas Mulawarman, Vol 6, Nomor 4, 2018, hlm. 704-712

<sup>6</sup> Muhammad Yusuf Hidayat, *Pengaruh Slow Learner dan Kejenuhan Belajar terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa MTS Madani Alauddin Kabupten Gowa*. Jurnal UIN Alauddin Makassar, Vol. 5. No. 2. 2016. hlm. 332-341.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Beberapa faktor yang menjadi pemicu masalah kejenuhan belajar dimasa pandemi Covid-19 sekarang ini yaitu:

1. Belajar yang monoton
2. Media yang diberikan kurang menarik
3. Materi pelajaran sulit untuk dipahami dikarenakan tidak bisa mendapat penjelasan dari guru secara langsung
4. Banyak tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat
5. Kelelahan pada diri peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas permasalahan kejenuhan belajar harus segera ditangani agar tidak menjadi berkepanjangan karena kejenuhan belajar dapat mengakibatkan menurunnya prestasi akademik peserta didik. Sehingga proses pembelajaran tidak mendatangkan hasil yang efektif. Untuk mengurangi masalah kejenuhan belajar guru bimbingan dan konseling biasanya akan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tentunya tidak terlepas dari teori konseling yang berkaitan dengan masalah peserta didik.

Dalam dunia konseling banyak teori yang dapat dijadikan landasan dalam melakukan konseling salah satunya konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Melalui konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* masalah kejenuhan belajar bisa berkurang, yang mana masalah kejenuhan belajar salah satu perilaku yang disebabkan oleh fikiran irasional atau tidak logis, dan emosional yang dapat mempengaruhi perilaku individu. Teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan teori konseling

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kognitif, yang mana teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* menekankan pada perilaku individu, namun lebih menekankan pada perilaku yang disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional.

Pemikiran irasional atau tidak logis pada dasarnya tidak terlepas dari manusia, baik itu yang bersifat jangka pendek maupun jangka panjang. Namun apabila pemikiran irasional atau tidak logis ini sudah terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama, maka diperlukan adanya penanganan untuk mengurangi atau bahkan mengatasi pemikiran yang irasional yang dialami seseorang terutama pada peserta didik yang mengalami kejenuhan dalam belajarnya.

Teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan terapi yang dapat mengubah pemikiran, emosi, dan perilaku yang salah satunya yaitu kejenuhan belajar yang dialandaskan dari pemikiran yang irasional. Dengan hal ini teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat memberikan pertimbangan-pertimbangan rasional agar individu tidak lagi berfikir secara irasional.

Dengan demikian dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* sebagai teori konseling yang membantu peserta didik untuk mengurangi kejenuhan belajar yang dihadapinya. Dalam hal ini, peserta didik yang mengalami kejenuhan dapat dibantu dengan mengurangi kejenuhan dengan melawan pikiran, emosi dan perilaku dari peserta didik itu sendiri. Selain itu, pikiran, emosi dan perilaku peserta didik yang awalnya irasional dapat berubah menjadi rasional sehingga kejenuhan dapat berkurang.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada umumnya gejala-gejala kejenuhan belajar yang sering terjadi adalah sebagai berikut:

1. Adanya kelesuan saat mengikuti pembelajaran.
2. Tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.
3. Adanya kelelahan dalam proses pembelajaran bahkan terkadang peserta didik tertidur di dalam kelas.
4. Adanya kelelahan fisik saat mengikuti pembelajaran bahkan terkadang peserta didik sakit akibat sudah lelah dalam belajar.
5. Saat pembelajaran berlangsung peserta didik mengganggu temannya akibat bosan.
6. Tidak dapat berkonsentrasi dalam pembelajaran diakibatkan kelelahan mental.
7. Adanya konsep diri rendah akibat emosional peserta didik terganggu.
8. Tidak dapat menjelaskan materi pembelajaran dikarenakan lelah untuk berfikir.
9. Kehilangan akal mengakibatkan peserta didik putus asa dalam belajar.
10. Adanya sikap acuh tak acuh, merasa tidak berharga akibat dari lelah emosional.

Berdasarkan gejala-gejala di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Kejenuhan Belajar dalam Perspektif Teori Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### B. Alasan Memilih Judul

Alasan peneliti memilih judul tersebut seperti di atas:

1. Persoalan yang dikaji dalam judul berkenaan dengan bidang ilmu yang peneliti pelajari yaitu bimbingan dan konseling.
2. Masalah yang dikaji dalam judul berada dalam kemampuan peneliti untuk menelitinya.
3. Sepengetahuan pengalaman-pengalaman peneliti, judul tersebut belum diteliti oleh peneliti terdahulu.

#### C. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul penelitian ini, maka perlu adanya penegasan istilah. Beberapa istilah yang terkait dengan judul penelitian ini adalah Kejenuhan Belajar dan *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

##### 1. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan salah satu kesulitan yang sering dialami oleh peserta didik dimana siswa yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecapakan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan.<sup>7</sup>

##### 2. *Rational Emotive Behaviour Therapy*

*Rational Emotive Behaviour Therapy* ialah suatu usaha untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran irasional atau tidak logis, dengan

---

<sup>7</sup> Syaripah, dkk. Penerapan Strategi Aktive Learning Bermuatan Karakter terhadap Kejenuhan Belajar Matematika Siswa di SD IT RR Curup Tengah. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran MIPA IAIN Curup, Vol.3 No. 2 tahun 2018. hlm.36

mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional atau logis melalui pertentangan, perdebatan, dan mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan keyakinan konseli.<sup>8</sup>

#### **D. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi permasalahan yang dikemukakan sebagai berikut:

1. Kejenuhan belajar dalam perspektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*.
2. Gejala kejenuhan belajar sesuai berdasarkan perspektif teori *Rational Emotive Behaviour Therapy*.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar belum teridentifikasi.
4. Proses terjadinya kejenuhan belajar sesuai berdasarkan teori *Rational Emotive Behaviour Therapy*.
5. Pelaksanaan teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* belum dilaksanakan secara efektif.

#### **E. Batasan Masalah**

Mengingat banyaknya persoalan-persoalan yang terkait dengan kajian ini seperti yang dikemukakan dalam identifikasi masalah, maka peneliti memfokuskan pada:

1. Kejenuhan belajar dalam perspektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

<sup>8</sup> Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 157

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar dalam perspektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*.
3. Proses konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap kejenuhan belajar.

#### Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana kejenuhan belajar dalam perspektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* ?
2. Apa faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar dalam perspektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* ?
3. Bagaimana proses teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap kejenuhan belajar ?

#### Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian yang ingin dicapai yaitu:

1. Untuk mengetahui kejenuhan belajar dalam perspektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*.
2. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar dalam perspektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*.
3. Untuk mengetahui proses konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap kejenuhan belajar.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### H. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis untuk kepentingan di masa yang akan datang yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan.

#### 2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat yang berarti bagi:

##### a. Bagi Peneliti

Untuk memenuhi salah satu syarat dalam rangka menyelesaikan perkuliahan di Program Studi Manajemen Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

##### b. Bagi Guru BK

Menjadi bahan pertimbangan terhadap peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar melalui perspektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

##### c. Bagi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Sebagai informasi tentang kejenuhan belajar dalam perspektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* bagi semua pihak yang membutuhkan.

- d. Bagi Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Penelitian ini dapat menjadi informasi tentang kejenuhan belajar dalam perspektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* sebagai bahan bacaan dan kajian mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau khususnya program studi Manajemen Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan dan Konseling.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A Kerangka Teori

##### 1. Kejenuhan Belajar

###### a. Pengertian Kejenuhan Belajar

Menurut Muhibbin Syah menyatakan bahwa secara harfiah arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi membuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Siswa yang sedang mengalami kejenuhan sistem akalnya tidak bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan ditempat”.<sup>9</sup>

Al-Qawy dalam Malita menjelaskan bahwa kejenuhan adalah tekanan yang sangat mendalam dan sudah sampai titik jenuh. Siapapun yang merasa jenuh akan berusaha sekuat tenaga untuk melepaskan diri dari tekanan tersebut.<sup>10</sup>

Menurut Siswanto mengatakan bahwa karakter siswa yang mengalami kejenuhan ketika belajar dalam waktu yang relatif lama ditandai dengan rasa malas, bosan, letih, cepat marah, sering kesal, adanya rasa bersalah, menyalahkan, keengganan dan ketidakberdayan, perasaan capek atau lelah setiap hari, dan yang paling sering terjadi ialah sering memperhatikan jam saat belajar.<sup>11</sup>

<sup>9</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009), hlm.

<sup>10</sup> Malita dkk, *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri Banda Aceh*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Syiah Kuala, Vol. 1 No.2, November 2016. hlm. 16

<sup>11</sup> Siswanto, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009), hlm. 50



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Senada dengan Yusuf bahwa karakter kejenuhan belajar siswa itu sendiri cenderung malas belajar, tiak mampu mengerjakan tugas dan rencana-rencananya sendiri, prestasinya menurun, tidak memperhatikan pelajaran pada saat guru mengajar, mengganggu teman pada saat belajar, membolos, atau bahkan dapat menyebabkan siswa putus sekolah.<sup>12</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kejenuhan belajar adalah kondisi tekanan mental seseorang yang sudah pada titik jenuh, bosan dan lelah sehingga tidak dapat menghasilkan hasil dalam proses pembelajaran. Kejenuhan belajar salah satu bagian dari masalah belajar yang harus segera diatasi, walaupun masalah kejenuhan belajar ini tidak mudah untuk diatasi. Masalah kejenuhan belajar seringkali ditandai dengan kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan kelelahan mental. Hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademik peserta didik menjadi menurun.

#### b. Ciri-ciri Kejenuhan Belajar

Menurut Pines dan Aronson dalam Ipt. Edi Sutarjo dkk, mengemukakan individu yang mengalami jenuh dalam belajar yaitu

- 1) Kelelahan fisik seperti sakit kepala, tegang pada otot-otot leher dan bahu, sering terkena flu, dan gelisah.
- 2) Kelelahan emosional seperti merasa tidak berharga, rasa benci, rasa gagal, acuh tak acuh, selalu menyalahkan, konsep diri rendah.

<sup>12</sup> Yusuf, *Kesukaran-kesukaran dalam Pendidikan*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2009), hlm.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 3) Kelelahan mental seperti rasa bosan, mudah tersinggung, mengeluh, suka marah dan putus asa.<sup>13</sup>

Sedangkan menurut Syah dalam Syarifah mengemukakan ciri-ciri kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

- 1) Kehilangan akal (kognitif) dengan indikator pengukurannya yaitu; tidak dapat menjelaskan dan tidak dapat menyimpulkan.
- 2) Kehilangan motivasi dan konsolidasi dengan indikator pengukurannya yaitu; tidur saat diterangkan pelajaran dan berbicara dengan teman saat diterangkan pelajaran.<sup>14</sup>

#### c. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Adapun faktor-faktor umum yang menjadi penyebab kejenuhan belajar sebagai berikut:

- 1) Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi
- 2) Belajar hanya ditempat tertentu
- 3) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah
- 4) Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan<sup>15</sup>

Adapun faktor utama penyebab kejenuhan belajar disebabkan karena beberapa faktor, yaitu:

- 1) Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri.

<sup>13</sup> Ipt. Edi Sutarjo dkk, *Efektivitas Teori Rational Emotive Behaviour Therapy dengan Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*, Jurnal Undiksha Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Vol. 2 Nomor. 1. 2014. hlm. 4

<sup>14</sup> Syarifah, *Lok. Cit.*

<sup>15</sup> Muhibin Syah, *Op. Cit.*, hlm. 184

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2) Karena kecemasan siswa terhadap standar atau patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi.
- 3) Karena siswa berada di tengah-tengah-situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat.
- 4) Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri (*self imposed*).<sup>16</sup>

Menurut Slameto faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar:

#### 1) Faktor Interen

Faktor internal adalah faktor yang berada dalam individu yang belajar faktor tersebut dapat digolongkan menjadi dua yaitu faktor-faktor jasmaniah dan faktor-faktor psikologi.

- a) Faktor jasmaniah meliputi kesehatan dan cacat mental.
- b) Faktor psikologi meliputi perhatian, minat, motivasi, intelegensi, memori, kesiapan.

#### 2) Faktor Eksteren

Faktor eksternal adalah faktor yang berada diluar individu. Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap proses belajar seseorang. Faktor eksternal dibagi menjadi tiga yaitu:

- a) Faktor keluarga meliputi cara orang tua mendidik, realisasi antar anggota keluarga, dan keadaan ekonomi keluarga.
- b) Faktor sekolah meliputi metode mengajar, waktu sekolah, relasi guru dengan siswa, faktor masyarakat, bentuk kehidupan masyarakat, tempat bergaul, dan kegiatan siswa dalam masyarakat.<sup>17</sup>

<sup>16</sup> Muhibbin Syah, *Loc. Cit.*

<sup>17</sup> Slameto, *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), hlm. 54



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sedangkan menurut Ahmadi dalam Slameto faktor-faktor penyebab kejenuhan adalah:

#### 1) Faktor Internal

Faktor internal adalah yang berada dalam individu yang belajar, faktor tersebut dapat digolongkan menjadi dua yaitu faktor-faktor fisiologi dan faktor-faktor psikologi. Lingkungan individu yang belajar.

##### a) Faktor fisiologi

Kondisi jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh yang lemah dapat mempengaruhi belajar. Kondisi organ tubuh yang lemah dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipelajari kurang atau tidak berbekas.

##### b) Faktor Psikologi

Ada tujuh yang tergolong kedalam faktor psikologi yang mempengaruhi belajar faktor psikologis yaitu: intelegensi, minat, bakat, perhatian, motivasi, motif, kematangan, dan kelelahan.

#### 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar individu. Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap proses belajar seseorang. Faktor eksternal yang mempengaruhi proses belajar yaitu dapat dikelompokkan menjadi beberapa faktor yaitu:

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a) Faktor Keluarga

Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa: cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana keadaan rumah tangga, keadaan ekonomi keluarga.

b) Faktor Sekolah

Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar ini mencakup: metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, metode pelajaran-pelajaran dan tugas rumah.

c) Faktor Masyarakat

Masyarakat merupakan faktor eksteren yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh ini terjadi karena keberadaan siswa dalam masyarakat.

d) Faktor Waktu

Waktu memang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar. Sebenarnya yang menjadi masalah bukan bagi siswa bukan ada atau tidaknya waktu, melainkan bisa atau tidaknya mengatur waktu yang disediakan untuk belajar.

e) Faktor Media Sosial

Media sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar masa kini, jika remaja salah

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan media sosial maka proses belajarnya akan terganggu.<sup>18</sup>

#### d. Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar

Kejenuhan tidak datang secara tiba-tiba, melainkan kejenuhan terbentuk melalui sekian proses yang dialami dalam beberapa waktu. Adapun dalam kejenuhan belajar, prosesnya adalah sebagai berikut:

##### 1) *Compulsion to prove oneself*

Dalam hal ini siswa memaksa dirinya sendiri untuk membuktikan bahwa dirinya bisa berprestasi, baik itu dibidang akademik maupun non akademik secara sempurna.

##### 2) *Working harder*

Siswa bekerja keras bahwa ia ingin membuktikan dirinya adalah mampu mengerjakan tugas secara sempurna dengan kemampuan yang dimilikinya tanpa ada bantuan dari orang lain.

##### 3) *Neglecting their needs*

Siswa beranggapan bahwa jika ingin membuktikan kemampuannya, mereka rela untuk mengorbankan kebutuhan-kebutuhan dasarnya seperti tidur, makan, liburan dan lain sebagainya.

##### 4) *Displacement of conflicts*

Siswa menyadari bahwa ada masalah yang sedang ia alami, namun ia tidak mengetahui sumber masalah yang sedang

---

<sup>18</sup> Ibid, hlm. 57



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dihadapinya. Pada tahap inilah gejala kejenuhan belajar mulai muncul.

5) *Revision of value*

Pada proses ini nilai-nilai yang dimiliki siswa mulai berubah, dimana siswa lebih dengan mudah mengesampingkan hobinya dan teman-teman darinya dalam kehidupan sehari-hari.

6) *Denial of emerging problems*

Siswa mulai menolak masalah dan mulai tidak memiliki toleransi, bahkan mulai menganggap temannya bodoh, malas, terlalu tergantung atau tidak disiplin. Kontak sosial mulai menyempit yang ditandai dengan sinisme, dan melakukan perlawanan.

7) *Withdrawal*

Siswa mengurangi kontak sosial sampai pada batas terendah dan menjadi pribadi yang tertutup. Mereka merasa semakin tidak memiliki arah dan harapan dalam mencapai prestasinya.

8) *Obvious Rational Emotive Behaviour Therapy al changes*

Terjadinya perubahan perilaku yang jelas, dimana siswa menjadi penakut, pemalu, apatis, dan merasa dirinya tidak berharga.

9) *Depersonalization*

Siswa merasa kehilangan dirinya sendiri dan tidak dapat mencerna nilai-nilai dari lingkungannya lagi. Pada tahap ini pandangan mereka hanya terbatas pada masa kini.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### 10) *Inner emptiness*

Perkembangan mengenai kekosongan dalam diri siswa yang semakin buruk, bahkan siswa merasa semakin putus asa.

#### 11) *Depression*

Pada tahap ini siswa menjadi acuh tak acuh, lelah, putus asa, dan merasa bahwa dirinya tidak ada artinya lagi.

#### 12) *Burnout syndrome*

Siswa termasuk sebagai korban kejenuhan yang memiliki kecenderungan untuk menghentikan belajarnya untuk keluar dari situasi kejenuhannya bahkan sampai putusa sekolah.<sup>19</sup>

#### e. **Cara Mengurangi Kejenuhan Belajar**

Kiat-kiat yang dapat digunakan sebagai alternatif cara untuk Mengurangi kejenuhan, disampaikan pula oleh Muhibbin Syah antara lain sebagai berikut:

- 1) Melakukan istirahat dan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- 2) Pengubahnya atau penjadwalan kembali jam-jam dan hari-hari yang dianggap lebih memungkinkan peserta didik belajar lebih giat.
- 3) Pengubahan atau penataan kembali lingkungan peserta didik yang meliputi perubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat

<sup>19</sup>Baher-Kohler, *Burnout for Experts: Pevention in The Context of Living and Working*, London: Springer Science & Business Media, 2012). hlm. 52

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perlengkapan dan sebagainya sampai memungkinkan peserta didik merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan.<sup>20</sup>

## 2. Teori Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

### a. Pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy*

*Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan salah satu pendekatan konseling yang digunakan untuk menangani klien dengan permasalahan yang disebabkan oleh pikiran-pikiran irasional yang timbul dalam diri seseorang sehingga menimbulkan masalah emosional. Menurut Ellis, masalah emosional ini bisa timbul akibat pandangan hidup individu itu sendiri. Ellis menjelaskan bahwa pemikiran zig-zag yang timbul dari sikap memandang hidup dengan kerangka “harus” dan “wajib”. Sikap pandangan hidup tersebut merupakan bentuk dari keyakinan irasional yang akan mengarah pada rasa cemas atau depresi.<sup>21</sup>

Menurut Gerald Corey terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah aspek berfikir dalam pemecahan masalah, baik itu dengan menilai, memutuskan, direktif tanpa harus lebih banyak berhubungan dengan dimensi pikiran daripada dimensi perasaan.<sup>22</sup>

Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah pendekatan yang bersifat direktif, yang mana pendekatan ini memberikan pembelajaran kepada konseli agar dapat memahami input

<sup>20</sup> Muhibbin Syah. *Op. Cit.* hlm. 166

<sup>21</sup> John Mcleod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana, 2015), hlm.151

<sup>22</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th. ed), (engage Learning, 2012), hlm. 189



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kognitif yang menyebabkan pada gangguan emosional yang dapat mempengaruhi perilaku.<sup>23</sup>

Jadi dapat dipahami bahwa pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah suatu pendekatan yang dilakukan untuk mengurangi pemikiran yang irasional menjadi rasional pada diri konseli sehingga tidak menyebabkan masalah pada emosional konseli.

**b. Perkembangan *Ratioanal Emotive Behaviour Therapy***

Pada 1995 pertama kali Albert Ellis mengenalkan terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Ellis merupakan seorang psikoanalisis, tetapi ia merasakan bahwa psikoanalisis tidak efisien. Ellis juga seorang ahli terapi yang sangat bersebrangan dengan penganut humanistik.

Albert Ellis dilahirkan pada 1913 di New York. Pada 1934 Ellis merupakan salah satu Sarjana Muda (BBA) di City Collage New York. Selanjutnya pada 1943 Ellis menyelesaikan Gelar MA di Universitas Colombia, selanjutnya pada 1947 ia berhasil meraih gelar Ph.D di Universtasnya.

Selama praktiknya dalam bidang konseling, ia tertarik dengan model konseling yang mengutamakan pemberian *Authoriative Information* (pemberian informasi). Tetapi kemudian dia menyadari bahwa banyak masalah yang dihadapinya tidak hanya berhubungan dengan kekurangan informasi dan pengetahuan, akan tetapi juga

<sup>23</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hlm.202.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

masalah gangguan psikologis atau emosi. Kemudian ia kembali lagi menggunakan psikoanalisa untuk membantu konseli. Akan tetapi penggunaan psikoanalisa membuat ia tidak merasa puas terutama pada penggunaan teori dan teknik psikoanalisa. Kemudian ia mencoba berbagai macam pendekatan lain seperti pendekatan neo-freudian dan belajar *conditioning*, akan tetapi ia masih belum merasa puas. Pada 1954 ia mulai mengembangkan pendekatan rasional. Dengan pendekatan rasional ia merasakan keberhasilannya yang ditandai dengan pasien-pasien yang ia tangani dengan 10 kali pertemuan dan bahkan lebih.<sup>24</sup>

Pada 1995, ia mengembangkan pendekatan rasional dalam bentuk artikel yang disusun dalam sebuah buku dengan judul *Reason And Emotion In Psychotherapy*, kemudian ia juga menyusun buku *Case Book of Rational Emotive Psychotherapy* yang diisi dengan bukti-bukti klinis dan hasil penelitiannya tentang keberhasilan atau keefektifitasnya. Namun *Rational Emotive Behaviour* menolak pandangan psikoanalisis yang mengatakan bahwa pengalaman masa lalu adalah penyebab gangguan emosional individu. Menurut Ellis, penyebab gangguan emosional adalah karena pikiran irasional individu dalam menyikapi peristiwa atau pengalaman yang dilaluinya.<sup>25</sup>

Konsep dasar dari terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang dikemukakan Ellis adalah teori A-B-C, yaitu:

<sup>24</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), hlm. 208

<sup>25</sup> *Ibid.* hlm. 210

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) A = *Activating Experience* (pengalaman aktif)

*Activating Experience* (pengalaman aktif) adalah suatu keadaan, fakta tentang peristiwa atau tingkah laku yang dialami oleh individu.

- 2) B = *Belief System* (cara individu memandang suatu hal)

*Belief System* (cara individu memandang suatu hal) adalah pandangan dan penghayatan individu terhadap *Activating Experience* (pengalaman aktif).

- 3) E = *Emotional Consequence* (akibat emosional)

*Emotional consequence* (akibat emosional) adalah emosional atau reaksi individu yang positif maupun negatif.<sup>26</sup>

Ellis mengatakan bahwa *Activating Experience* (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya *Emotional Consequence* (akibat emosional), akan tetapi bergantung pada *Belief System* (cara individu memandang suatu hal). Ellis juga menggambarkan hubungan dari teori A-B-C yaitu sasaran utama yang harus dirubah adalah aspek pada *Belief System* (cara individu memandang suatu hal) yaitu bagaimana caranya individu dengan memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, maka dari itu konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir yang irasional menjadi pola pikir yang rasional.<sup>27</sup>

<sup>26</sup> Albert Ellis dan Dryden, *The Partice of Rational-Emotive Behaviour Therapy*, (New York: Spinger Publishing Company,1997). hlm. 20

<sup>27</sup> Sukardi , *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2008), hlm. 89



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**c. Hakikat Manusia dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy***

Beberapa asumsi Ellis tentang hakikat manusia dan hakikat ketidakbahagiaan atau gangguan emosi adalah sebagai berikut:

- 1) Manusia memiliki sifat yang unik, yaitu rasional dan tidak rasional.

Apabila manusia berfikir dan berperilaku emosional, maka dia akan bahagia, produktif, efektif dan kompeten.

- 2) Gangguan psikologis (emosional) seperti tingkah laku *neurotic* merupakan hasil dari pikiran yang tidak logis dan tidak rasional. Dalam kata lain, bahwa manusia akan mengalami gangguan emosi apabila dia memiliki sikap, filsafat dan pikiran yang tidak logis. Pikiran dan perasaan merupakan dua fungsi yang tidak dapat terpisahkan dan dibedakan, emosi selalu menyertai proses berfikir.

- 3) Pikiran yang tidak rasional itu, terbentuk melalui proses belajar yang tidak logis, yang diperoleh melalui anggota keluarga terutama orang tua, dan lingkungan budaya.

- 4) Perilaku verbal dan berfikir pada manusia senantiasa dilakukan melalui penggunaan simbol-simbol atau bahasa. Apabila proses berfikir cenderung mengikuti emosi (terjadi gangguan emosi) maka perilaku verbal pun akan menjadi tidak logis.

- 5) Gangguan emosional sebagai hasil verbalisasi, tidak ditentukan oleh keadaan atau peristiwa-peristiwa dari luar, tetapi oleh persepsi dan sikap terhadap peristiwa tersebut yang digabungkan atau diungkapkan dalam bentuk kalimat-kalimat yang terinternalisir. Ellis

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengungkapkan konsep ini, berdasarkan kepada pendapat Epicteus, bahwa manusia itu mengalami gangguan bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangannya tentang sesuatu itu. Hamlet juga mengatakan bahwa tidak ada sesuatu yang baik atau buruk, tetapi pola berfikirlah yang menjadikan sesuatu itu baik atau buruk.

- 6) Emosi dan pikiran negatif, serta penolakan atau pengerusakan diri harus di atas dengan cara memperbaiki pola persepsi dan pikiran, sehingga pikiran dan persepsi itu menjadi rasional.<sup>28</sup>

Pandangan Ellis terhadap konsep manusia adalah sebagai berikut:

- 1) Manusia mengadaptasikan dirinya terhadap perasaan yang mengganggu pribadinya.
- 2) Kecenderungan biologisnya sama dengan dengan kecenderungan kultural yang berfikir salah dan tidak ada gunanya hanya akan mengecewakan diri sendiri.
- 3) Memiliki kemampuan untuk memilih reaksi yang berbeda dengan yang biasanya ia lakukan.
- 4) Menolak mengecewakan diri sendiri dengan hal-hal yang akan terjadi
- 5) Melatih diri sendiri agar mempertahankan diri dari gangguan.<sup>29</sup>

#### d. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ellis mengemukakan beberapa tujuan *Rational Emotive*

*Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah sebagai berikut:<sup>30</sup>

<sup>28</sup> Syamsu Yufuf. *Op. Cit.* hlm. 211

<sup>29</sup> *Ibid.* hlm. 212-213

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1) *Self confidence*

Individu yang sehat emosinya menaruh perhatian terhadap dirinya secara tepat, dan tidak mengorbankan dirinya untuk orang lain. Kebajikan dan pandangannya terhadap orang lain sebagian besar diperoleh dari idenya, bahwa dia sendiri tanpa menguranginya sedikitpun.

2) *Self direction*

Individu yang sehat mentalnya bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, mampu bekerja dan memecahkan masalahnya secara mandiri, mau dan menyenangkan bekerja sama dan menolong orang lain, serta dia tidak membutuhkan untuk mencapai keberhasilan atau kesehatannya yang lebih baik.

3) *Tolerance*

Individu sepenuhnya memberikan toleransi kepada orang lain yang berbuat salah atau berperilaku yang tidak disukai atau dibenci dengan tidak mencelanya sebagai manusia sehubungan dengan perilakunya yang tidak menenangkan itu. Dia juga menerima kenyataan, bahwa semua manusia itu dapat berbuat salah, dan tidak ada seorangpun manusia yang sempurna.

4) *Acceptance of uncertainty*

Individu yang matang emosinya akan menerima kenyataan bahwa manusia hidup dalam dunia kemungkinan, tidak ada

---

<sup>30</sup> Albert Ellis dan Dryden, *Op. Cit*, hlm. 17



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kepastian yang mutlak. Dia juga bersifat realistis bahwa kehidupan ini tidak semuanya mengerikan dan menakutkan, karena didalamnya juga terdapat hal yang menarik dan menyenangkan.

#### 5) *Flexsibility*

Individu bersifat fleksibel dalam segi intelektual dalam arti mau membuka diri untuk mengubah pendapatnya dan jalan pikirannya setiap saat, bila ternyata tidak tepat atau tidak rasional.

#### 6) *Scientific thinking*

Individu yang bersifat objektif, rasional, dan ilmiah. Ia juga mampu menggunakan hukum-hukum logika dan metode ilmiah dalam memandang berbagai peristiwa dan orang-orang diluar dirinya, maupun terhadap dirinya sendiri.

#### 7) *Commitment*

Individu menyerap segala sesuatu di luar dirinya, baik orang, benda, maupun ide-ide, serta dapat memilih sedikitnya satu minat kreatif yang sangat penting bagi dirinya, sebagai bagian dari kehidupan yang lebih baik.

#### 8) *Risk taking*

Individu yang sehat berani mengambil berbagai resiko. Ia akan mencoba mengerjakan sesuatu yang dianggap pantas dan disenangi dalam hidupnya, walaupun hal itu mungkin mengalami kegagalan. Ia memiliki keinginan untuk mencoba segala sesuatu dan berani menanggung resikonya.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9) *Self acceptance*

Individu yang merasa senang dalam hidupnya dan menerima dirinya, karena hidup dan ada. Ia mempunyai kemampuan untuk menikmati dirinya, dapat menciptakan kebahagiaan dan kesenangan, dan dapat menghilangkan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan.<sup>31</sup>

Sedangkan menurut Muhamad Surya dalam Hasan Bastomi bahwa tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah sebagai berikut:

- 1) Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional menjadi rasional agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang rusak.
- 3) Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Flexibility, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking*, dan *Self Acceptance Klien*.<sup>32</sup>

**e. Ciri-ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy***

Ciri-ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah sebagai berikut:

- 1) Dalam menangani masalah klien, konselor berperan lebih aktif ketimbang klien. Dalam artian bahwa konselor harus bersikap

<sup>31</sup> *Ibid*, hlm. 15

<sup>32</sup> Hasan Bastomi, *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Universitas IAIN Negeri Pekanbaru, Vol. 2 No. 2, Juli-Desember 2018, hlm. 30

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengurangi masalah yang dihadapi, dimana konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong klien agar dapat berkembang sesuai dengan keinginannya berdasarkan potensi yang dimilikinya

- 2) Proses konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Sikap ramah dan hangat dari konselor dapat mempengaruhi kesuksesan proses konseling itu sendiri. Dengan terciptanya suasana yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien. Hubungan yang baik dapat mempermudah konselor untuk membantu mengubah cara berfikir klien yang awalnya irasional menjadi rasional.
- 3) Ketika proses konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lalu klien.<sup>33</sup>

#### f. Proses Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Proses konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* memiliki lima tahap, diantaranya adalah:

##### 1) Tahap pertama

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka berfikir dengan tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat

<sup>33</sup> Sukardi. *Loc. Cit*



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi yang dapat merubah cara berfikir irasionalnya.

#### 2) Tahap kedua

Konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan tersebut dapat ditangani dan dirubah. Pada tahap ini konselor mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, konselor juga mengembangkan pemikiran konseli secara rasional.

#### 3) Tahap ketiga

Konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikir rasional serta mengembangkan fikiran rasionalnya sehingga konseli tidak mengalami masalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irasional.<sup>34</sup>

Sedangkan menurut Dryden mengemukakan bahwa tahapan dalam konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap awal (*Beginning stage*)
  - a) Membangun aliansi kerja
  - b) Mengajarkan model ABCD pada konseli
- 2) Tahap pertengahan (*Middle Stage*)
  - a) Mengatasi keraguan-keraguan konseli
  - b) Mempertimbangkan untuk mengubah fokus masalah
  - c) Mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan irasional inti
  - d) Mendorong konseli untuk terlibat dalam tugas-tugas yang relevan
  - e) Membantu konseli menginternalisasikan keyakinan

<sup>34</sup>Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2011), hlm. 80

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### 3) Tahap akhir

Dalam tahap akhir ini konselor diperkenankan memberikan penghargaan kepada konseli.<sup>35</sup>

#### B Penelitian Relevan

Penelitian yang digunakan sebagai perbandingan untuk menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang penulis lakukan benar-benar belum diteliti oleh orang lain sebagai berikut:

1. Nurma Kusmita (2018). Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul “Penerapan Teknik *Modelling* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *modelling* dapat mengurangi kejenuhan belajar dengan menggunakan *uji-t Paired* sampel diperoleh  $t_{hitung} = 13.350$ .

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang masalah kejenuhan belajar siswa.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah terletak pada variabel pendukung, peneliti terdahulu menggunakan teknik modeling sedangkan penelitian yang peneliti lakukan dengan menggunakan perspektif *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

<sup>35</sup>Dryden, *Rational Emotive Behaviour Therapy, Theoretical Development*, (New York: Brunner and Routledge Publisher, 2003), hlm. 73.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Achmad Furqan Bildhonny. Mahasiwa Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang dengan judul “Menurunkan Kejenuhan Siswa dengan Teknik Relaksasi pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang masalah kejenuhan belajar siswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah terletak pada variabel pendukung, peneliti terdahulu menggunakan teknik relaksasi sedangkan penelitian yang peneliti lakukan dengan menggunakan perspektif *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

3. Ainun Sakinah. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “*Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Menangani *Negative Thingking* dalam Perspektif *Positivisme Logis*” . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat menangani pemikiran yang negatif.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah terletak pada variabel pendukung, peneliti terdahulu menggunakan perspektif *Positivisme Logis* sedangkan penelitian yang peneliti lakukan dengan menggunakan perspektif *Rational Emotive Behaviour Therapy*.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Ni Kdk Widari dkk, Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja dengan judul “Efektivitas Teori Konseling dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja. Hasil penelitian ini menurunkan kejenuhan belajar siswa yang tinggi dengan penerapan teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan teknik relaksasi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah terletak pada variabel pendukung, peneliti terdahulu menggunakan teknik relaksasi sedangkan penelitian yang peneliti lakukan dengan menggunakan perspektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif karena mendeskripsikan data-data dalam bentuk kata-kata dan bahasa (*Library Research*) atau kajian pustaka dengan menggunakan literasi yang ada di perpustakaan. Data-data yang diperoleh untuk bahan kajian penelitian berasal dari sumber-sumber yang ada di perpustakaan seperti buku-buku, ensiklopedia, jurnal-jurnal, majalah, surat kabar, dan dokumen serta informasi-informasi yang memiliki relevansi dalam ruang lingkup pembahasan.<sup>36</sup>

#### B. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian kajian pustaka berasal dari literatur yang ada di perpustakaan. Sumber data diklasifikasikan menjadi sumber data primer dan sumber data sekunder.<sup>37</sup>

##### 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data-data yang diperoleh langsung dari sumber pertama.<sup>38</sup> Dengan hal ini peneliti memperoleh sumbernya langsung dari buku Albert Ellis dan Dryden dengan judul *The Partice of Rational-Emotive Behaviour Therapy*, buku Gerald Corey, *Theory and Practice*

<sup>36</sup>Sofyan A.P Kau, *Metode Penelitian Hukum Islam Penuntun Praktis untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2013), hlm. 154-155.

<sup>37</sup>Emzir, *Analisis Data: Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010). hlm. 64

<sup>38</sup>*Ibid.* hlm. 30

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

of Counseling and Psychotherapy, jurnal Albert Ellis tentang *Rational Psychotherapy and Individual Psychology*, jurnal Dreyden tentang *The "ABCS" of REBT I: A Preliminary Study of Errors and Confusions in Counseling and Psychotherapy Textbooks*.

#### 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data-data yang diperoleh dari buku-buku, dan jurnal yang merupakan data pendukung.<sup>39</sup> Dalam hal ini peneliti mendapatkan sumbernya tidak secara langsung melainkan dari buku-buku dan jurnal yang peneliti gunakan sebagai sumber tambahan misalnya buku Muhibbin Syah dengan judul *Psikologi Pendidikan*, buku Siswanto tentang *Psikologi Remaja*, Yusuf tentang *Kesukaran-kesukaran dalam Pendidikan*, Andi Mappiare Pengantar *Konseling dan Psikologi*, jurnal seperti dalam jurnal Fatmawati dengan judul *Hubungan antara Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik dan lain sebagainya dan lain sebagainya*.

#### Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan, maka dalam penelitian ini peneliti memperoleh sumber data dari literatur perpustakaan dengan menggunakan analisis deskriptif. Proses pencarian data dengan mencari literatur yang berhubungan dengan pokok pembahasan masalah, kemudian di baca, dianalisa dan disesuaikan dengan penelitian yang akan dibahas. Selain itu, diklasifikasikan sesuai dengan kebutuhan dan menurut

<sup>39</sup> Etta Mamang Sangaji dan Sopiah, *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dalam Penelitian*, (Yogyakarta: C.V. Andi, 2010), hlm 190.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompoknya masing-masing secara sistematis, sehingga mudah untuk memberikan penganalisaan.<sup>40</sup>

#### D Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Miles dan Huberman menyatakan bahwa teknik analisis data dilakukan dengan cara *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing* atau *verification*.<sup>41</sup>

Adapun langkah-langkah analisis data menurut Miles dan Huberman adalah sebagai berikut:

##### 1. *Data Reduction*

Mereduksi data sama dengan meringkas dan mencari hal yang penting, selanjutnya memfokuskan pada hal-hal yang penting. Peneliti melakukan reduksi data dengan memerlukan keterampilan yang baik agar data yang telah direduksi memberikan gambaran yang jelas.<sup>42</sup>

##### 2. *Data Display*

Penyajian data dalam penelitian kualitatif bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Miles dan Huberman menyatakan “*the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative*

<sup>40</sup>Moh. Kairan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*, (Yogyakarta: UIN Maliki Press, 2010), hlm. 352.

<sup>41</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 246.

<sup>42</sup>*Ibid.* hlm. 247

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*text*”. Yang paling sering untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.<sup>43</sup>

3. *Conclusion Drawing* atau *Verification*

Mile dan Huberman menyatakan bahwa dalam langkah ini adalah penarikan kesimpulan dan data verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat dan mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang ditemukan pada tahap awal, didukung oleh bukti yang valid maka kesimpulan yang dikemukakan adalah kesimpulan yang kredibel.<sup>44</sup>

Penelitian ini juga menggunakan analisis data induktif-deduktif. Peneliti menyajikan data-data yang bersifat khusus, selanjutnya dianalisa dan disimpulkan untuk menjadi data yang bersifat umum.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> *Ibid.* hlm. 249

<sup>44</sup> *Ibid.* hlm. 252

<sup>45</sup> Saifudin Azwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 40

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### KESIMPULAN

#### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang peneliti kemukakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kejenuhan belajar dalam teori *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Kejenuhan belajar secara masif teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* tidak memberikan definisi tentang kejenuhan, tetapi dari konten teori tentang *Rational Emotive Behaviour Therapy* menunjukkan adanya tanda-tanda orang yang mengalami kejenuhan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar

Teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* memandang bahwa pemikiran yang irasional terbentuk melalui proses belajar yang tidak logis seperti diperoleh melalui kondisi jasmani yang terganggu yang menyebabkan individu sulit untuk berfikir dan lingkungan yang tidak kondusif serta monoton menyebabkan individu tidak nyaman, dan malas dalam belajar.

3. Proses teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap kejenuhan belajar

Secara definisi teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* tidak membahas kejenuhan belajar, tetapi teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* berupa teori ABCDE mengemukakan bahwa kegiatan individu yang mengakibatkan kondisi kejenuhan disebut dengan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

A(*Activity Event*) yang mana individu yang jenuh akan menimbulkan pemikiran irasional yang disebut dengan B (*Belief*), adanya pemikiran irasional menimbulkan konsekuensi C (*Consequences*) individu terhadap kejenuhan yang dialaminya, kemudian muncullah D (*Disputing*) yaitu pertentangan antara pemikiran yang irasional dengan pemikiran yang rasional. Selanjutnya memberikan E (*Effect*) atau dampak yang bertentangan dengan pemikiran yang irasional pada individu yang mengalami kejenuhan, efek ini berupa kognitif maupun perilaku.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, beberapa saran yang penulis ajukan yaitu:

1. Kepada peserta didik agar selalu berfikir positif, mengelola emosionalnya, dan mengembangkan potensinya dengan terus menjaga perilaku yang positif.
2. Sebagai koselor dan guru bimbingan dan konseling dapat merubah pemikiran irasional individu maupun peserta didik.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ainun Sakinah. (2019). *Rational Emotive Behavior Therapy dalam Menangani Negative Thinking Perspektif Positivisme Logis*. Jurnal Transformatif. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Vol. 3 No. 1. hlm. 93.
- Albert Ellis dan Dryden. (1997). *The Partice of Rational-Emotive Behavior Therapy*. New York: Spinger Publishing Company.
- Andi Mappiare. (2011). *Pengantar Konseling dan Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Baher-Kohler. (2012). *Burnout for Experts: Pevention in The Context of Living and Working*. London: Springer Science & Business Media.
- Dryden. (2003). *Rational Emotive Behavior Therapy, Theoretical Development*. New York: Brunner and Routledge Publisher.
- . (2012). *The “ABCS” of REBT I: A Preliminary Study of Erros and Confusions in Counseling and Psychotherapy Textbooks*. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*. Vol. 30. No. 3. hlm 133-172.
- Emzir. (2010). *Analisis Data: Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Etta Mamang Sangaji dan Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: C.V. Andi.
- Fatmawati. (2018). *Hubungan antara Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik (Pada Siswa-Siswi Full Day School di SMPN 2 Samarida)*. *Ejurnal Psikologi Fisip-Unmul Universitas Mulawarman*. Vol. 6 No. 4. hlm. 704-712.
- Gerald Corey. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Pcychotherapy* (9th. ed). Cengage Learning.
- Gantina Komalasari. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Hasan Bastomi. (2018). *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Universitas IAIN Kudus. Vol. 2 No. 2. hlm. 3.
- It. Edi Sutarjo dkk. (2014). *Efektivitas Teori Rational Emotive Behaviour Therapy dengan Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha*



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Jurnal Undiksa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja. Vol. 2 Nomor. 1. hlm. 6.*

John Mcleod. (2015) *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.

Latipun. (2011). *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.

Malita dkk. (2016). *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri Banda Aceh*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Syiah Kuala. Vol. 1 No.2. hlm. 16.

Muhammad Surya. (2003) *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

Muhammad Yusuf Hidayat. (2016). *Pengaruh Slow Learner dan Kejenuhan Belajar terhadap Kesulitan Belajar Fisika Siswa MTS Madani Alauddin Kabupten Gowa*. Jurnal UIN Alauddin Makasar. Vol. 5. No. 2. hlm. 332-341.

Moh. Kairan. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*. Yogyakarta: Uin Maliki Press.

Namora Lumonggo. (2013). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.

Naci Pawicara dan Maharani Conilie. (2020). *Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19*. Jurnal Pendidikan Biologi. Institut Agama Islam Negeri Jember. Vol. 1. No. 1. hlm. 30

Praswanto. (2009). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Siti Afifah. (2019). *Pengaruh Kejenuhan Belajar dan Interaksi Sosial terhadap Konsentrasi Belajar Siswa dengan Sistem Pesantren Modern di Samarinda*. Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman. Vol. 7 Nomor 4. hlm. 967.

Siti Hartinah. (2019). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.

Sufyan A.P Kau. (2013). *Metode Penelitian Hukum Islam Penuntun Praktis untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Suatu Pendekatan dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (2008). *Pengantar Teori Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syaripah, dkk. (2018). *Penerapan Strategi Aktive Learning Bermuatan Karakter terhadap Kejenuhan Belajar Matematika Siswa Di SD IT RR Curup Tengah*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran MIPA IAIN Curup. Vol.3 No. 2. hlm.35.
- Syaiful Bahri Djamarah dan Azwan Zain. (2010). *Strategi Belajar*. Jakarta Rineka Cipta.
- Syamsu Yusuf. (2016). *Konseling Individual*. Bandung: Refika Aditama.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyu Aji Fatma Dewi. (2020). *Dampak Covid-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmu Pendidikan. Universitas Kristen Satya Wacana. Vol. 2 No. 1. hlm. 57
- Winkel. (2005). *Bimbingan dan Konseling di Instituti Pendidikan*. Jakarta: Media Abadi.
- Yusuf. (2009). *Kesukaran-kesukaran dalam Pendidikan*. Jakarta: Balai Pustaka.



Pekanbaru, 17 Juli 2020

Un.04/11.4/PP.00.9/8385/2020

Un.04/11.4/PP.00.9/8385/2020

Un.04/11.4/PP.00.9/8385/2020

*Pembimbing Skripsi (Perpanjangan)*

Kepada

Yth. Dr. Tohirin, M.Pd.

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

Pekanbaru

*Assalamu'alaikum warhmatullahi wabarakatuh*

Dengan hormat, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau menunjuk Saudara sebagai pembimbing skripsi mahasiswa :

Nama : SITI ROHIMAH

NIM : 11613203120

Jurusan : Manajemen Pendidikan Islam

Judul : UPAYA MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR DALAM PERSPEKTIF  
TEORI KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY

Waktu : 3 Bulan terhitung dari tanggal keluarnya surat bimbingan ini

Agar dapat membimbing hal-hal terkait dengan Ilmu Manajemen Pendidikan Islam dan dengan Redaksi dan Teknik Penulisan Skripsi sebagaimana yang sudah ditentukan. Atas kesediaan Saudara dihaturkan terima kasih.

W a s s a l a m

an. Dekan

Wakil Dekan I



Dr. Drs. Alimuddin, M.Ag.

NIP. 19660924 199503 1 002

Pembinaan :

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

2. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
Hak Cipta Diindungi Undang-Undang





## PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN PROPOSAL

: Siti Rohimah  
: 11613203120  
: Senin 16-03-2020  
: Efektifitas Teknik *Problem Solving* dalam Layanan  
Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar  
Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Pekanbaru  
: Proposal ini sudah sesuai dengan masukan dan saran yang  
Dalam Ujian proposal

NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN	
		PENGUJI I	PENGUJI II
1. D. Suhertina, M.Pd.	PENGUJI I		
2. M. Subhan, S.Pd., M.Ed., Cht	PENGUJI II		

Pekanbaru, 13 April 2020  
Peserta Ujian Proposal

Siti Rohimah  
NIM. 11613203120

Mengetahui  
a.n. Dekan  
Wakil Dekan I

Dr. Drs. Ali Ruddin, M.Ag.  
NIP. 19660414 199503 1 002



**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA  
SKRIPSI MAHASISWA**

: Skripsi  
:  
:  
: Dr. Tohirin. M.Pd  
: 19670812 199203 1 001  
: Siti Rohimah  
: 11613203120  
: Bimbingan

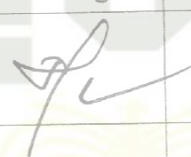
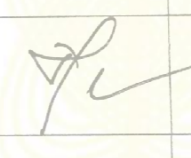


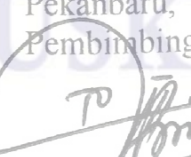
© Hak cipta milik UIN Suska Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Materi Bimbingan	Tanda Tangan	Keterangan
1	Redaksi judul, masalah, metode, penyajian data, Kesimpulan, File. Pen.		
2	Metode Penelitian, Teknik Penulisan, Format, Referensi		
3	Identifikasi, Rumusan masalah, Pengutipan, Penyajian data, Kesimpulan, Daftar Pustaka		
4	Latihan Berlatency, Teknik Penulisan, Pengutipan, Penyajian data		
5	Acc Ujian		
6			
7			

State Islamic University of Sultan Sya

Pekanbaru, 23-7-2020  
Pembimbing,

Dr. Tohirin. M.Pd  
NIP. 19670812 199203 1 001



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

كلية التربية والتعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H. R. Soebrantas No. 155 Km. 18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 P.O. BOX 1004 Telp. (0761) 561647  
Fax. (0761) 561647 Web www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftak\_uinsuska@yahoo.co.id

Pekanbaru, 30 Oktober 2019

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN/04/F.4/PP.00.9/15903/2019

Mohon Izin Melakukan PraRiset

Yayasan Kepala Sekolah  
SMPN 2 PEKANBARU

Tempa

Assalamu alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama	: SITI ROHIMAH
NIM	: 11613203120
Semester/Tahun	: VII (Tujuh)/ 2019
Program Studi	: Manajemen Pendidikan Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan penelitiannya di Instansi yang saudara pimpin.

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

an Dekan  
Wakil Dekan III



Dr. Drs. Nursalim, M.Pd  
NIP. 19660410 199303 1 005





PEMERINTAH PROVINSI RIAU  
DINAS PENDIDIKAN

## SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN ( SMK ) NEGERI 2 PEKANBARU



Alamat : Jalan Pattimura No. 14 Pekanbaru Telepon / Faximile : 0761-571240/0761-23326

Website : <http://www.smkn2pekanbaru.sch.id> Email : smkn2.pku@gmail.com

NSS : 321096005001, NIS : 320010, NPSN : 10403926

AKREDITASI : A

1865/420/SMKN.02/TU.11/2019

### Izin Melakukan Riset

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Sya

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sehubungan dengan surat dari Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
akultas Tarbiyah Dan Keguruan nomor Un.04/F.II.4/PP.00.9/152402019 tanggal 30  
Oktober 2019, perihal Permohonan Izin Penelitian, kami informasikan bahwa mahasiswa/i  
bernama **SITI ROHIMAH ( NIM : 11613203120 )**, dapat melaksanakan  
penelitian pada SMK Negeri 2 Pekanbaru sesuai dengan jadwal yang ditetapkan.

Demikian surat ini di sampaikan untuk dapat dipergunakan, terima kasih.



**H. Peri Daswandi, S.Pd**  
NIP. 19660110 199103 1 004

UIN SUSKA RIAU





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
كلية التربية والتعليم  
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561647  
Fax. (0761) 561647 Web.www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftak\_uinsuska@yahoo.co.id

Pekanbaru, 22 Juli 2020 M

UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

No. 04/HK/PP.00.9/8473/2020

Sifat : (Satu) Proposal  
Mohon Izin Melakukan Riset

Kepada  
Yth. Gubernur Riau  
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu  
Satu Pintu  
Provinsi Riau  
di Pekanbaru

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama : SITI ROHIMAH  
NIM : 11613203120  
Semester/Tahun : VIII (Delapan)/ 2020  
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsinya : UPAYA MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR DALAM PERSPEKTIF TEORI KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY

Lokasi Penelitian : Perpustakaan UIN SUSKA RIAU

Waktu Penelitian : 3 Bulan (22 Juli 2020 s.d 22 Oktober 2020)

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

a.n. Rektor  
Dekan  
Dr. H. Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag.  
NIP.19740704 199803 1 001



UIN SUSKA RIAU

2. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Tembusan :  
Rektor UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Sya

**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
 Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**  
 Email : [dpmptsp@riau.go.id](mailto:dpmptsp@riau.go.id)

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISET/34239  
 TENTANG

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET  
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**



1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat  
 Perohonan Riset dari : Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau, Nomor :  
 UIN/4/F.II/PTSP/00.9/8473/2020 Tanggal 22 Juli 2020, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

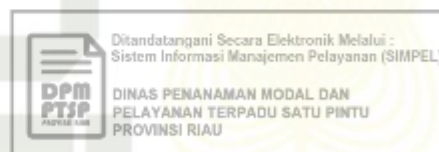
1. Nama	:	SITI ROHIMAH
2. NIM / KTP	:	116132031200
3. Program Studi	:	MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
4. Jenjang	:	S1
5. Tempat	:	PEKANBARU
6. Judul Penelitian	:	UPAYA MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR DALAM PERSPEKTIF TEORI KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY
7. Lokasi Penelitian	:	PERPUSTAKAAN UIN SUSKA RIAU

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
 Pada Tanggal : 24 Juli 2020



**Tembusan**  
 Disampaikan kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau di Pekanbaru
3. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Berhubungan

1. Di larang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Di larang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU





## SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 071/BKBP-SKP/2020/1626

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2008 Tentang Keterbukaan Informasi Publik.
  2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2009 Tentang Pelayanan Publik.
  3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2016 Tentang Perangkat Daerah.
  4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
  5. Peraturan Daerah Kota Pekanbaru Nomor 9 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Pekanbaru.
- Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, nomor 503/DPMPSTSP/NON IZIN-RISET/33915 tanggal 14 Juli 2020, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

### MEMBERITAHUKAN BAHWA :

SITI ROHIMAH  
11613203120  
TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN SUSKA RIAU  
MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
S1  
PEKANBARU;  
UPAYA MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR DALAM  
PERSEKUTIF TEORI KONSELING RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOUR THERAPY  
PERPUSTAKAAN UIN SUSKA RIAU.

Untuk Melakukan Penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/ Penelitian dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan Riset ini berlangsung selama 1 (satu) tahun terhitung mulai tanggal Surat Keterangan Penelitian ini dibuat.
3. Berpakaian sopan, mematuhi etika Kantor/Lokasi Penelitian, bersedia meninggalkan photo copy Kartu Tanda Pengenal.
4. Melaporkan hasil Penelitian kepada Walikota Pekanbaru c.q Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru, paling lambat 1 (satu) minggu setelah selesai.

Dengan Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 15 Juli 2020

a.n. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
Kota Pekanbaru

Sekretaris

H. MAISISCO, S.Sos, M.Si

Pembina

NIP. 19710514 199403 1 007



### Tembusan

1. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN SUSKA Riau di Pekanbaru.
2. Yang Berkepentingan.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Sya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *ICE BREAKING* UNTUK MENGATASI  
KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SEKOLAH  
MENENGAH KEJURUAN NEGERI 2  
PEKANBARU

Proposal

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata (S1)  
Bimbingan Konseling (S.Pd)



Oleh :

SITI ROHIMAH

NIM. 11613203120

KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING  
KURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM  
RIAU

1141 H/2020 M

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Sya

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*See Seminar*  
*17.08.2020*



UPAYA MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR DALAM  
PERSPEKTIF TEORI KOSELING *RATIONAL*  
*EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*

Skripsi

Diajukan untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan

Bimbingan Konseling (S.Pd)



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

SITI ROHIMAH

NIM. 11613203120

KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM  
RIAU

1441 H/2020 M

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Sya



**UPAYA MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR DALAM  
PERSPEKTIF TEORI KOSELING *RATIONAL  
EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY***

Skripsi

Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Bimbingan Konseling (S.Pd)



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

SITI ROHIMAH

NIM. 11613203120

**KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM  
RIAU**

1441 H/2020 M

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Sya

*Handwritten signature: Azzah Munagasyah*  
*Handwritten text: 22/20*





## RIWAYAT PENULIS

Siti Rohimah, lahir di Siak, 30 April 1998. Anak ke Lima dari enam bersaudara dari pasangan suami istri Syamsudin (Alm) dengan Satri. Penulis menempuh pendidikan di mulai dari sebagai berikut:

1. Lulusan Sekolah Dasar Negeri 002 Sri Gading
2. Lulusan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Lubuk Dalam
3. Lulusan Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lubuk Dalam

Kemudian penulis melanjutkan studi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru, Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI) dengan konsentrasi Bimbingan Konseling di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Penulis lulus seleksi melalui jalur Mandiri pada tahun 2016.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.